

Муниципальное образование город Тула
муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

300002, г. Тула, ул. Галкина 17, тел. (4872) 47-31-01, e-mail: psycholog_centra@tularegion.org

Рассмотрена и принята на заседании
Научно-методического совета
МБУ ЦППМСП
протокол №02 от 30.09.25

«Утверждаю»
директор МБУ ЦППМСП
Панферова О.В.
пр. № 106/1-осн. от 01.10.2025

программа
**«ПРОГРАММА ПО СЕНСОМОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С РАС»**

Вид программы: коррекционно-развивающая
Возраст участников: дети 4-10 лет
Срок реализации: 1 год (36/72 часа)

Составитель:
Обласова М.А.,
старший методист ОЛПиА,
педагог-психолог ОЛПиА

Рецензент:
Варфоломеева С.В.,
заместитель директора,
педагог-психолог ОЛПиА

г. Тула, 2025

Пояснительная записка

«Программа по сенсомоторной коррекции для детей дошкольного и младшего школьного возраста с РАС» направлена на оптимизацию развития высших психических функций (мышления, памяти, речи и пр.) путём воздействия на сенсорную и моторную сферы ребёнка; на адаптацию обучающихся к жизни в обществе; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также на организацию свободного времени и удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся с учетом специфики группы нозологии (РАС).

Предметная область – сенсомоторная и продуктивная деятельность.

При реализации программы предусмотрена возможность последовательного освоения содержания программы, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Программа реализуется на базе отделения лечебной педагогики и абилитации (далее – ОЛПиА) МБУ ЦППМСП в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность в сфере образования:

«Конвенцией о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 г. № 219-ФЗ);

Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022г. №ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Минпросвещения России от 05.08.2020 №882/391);

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г №28);

приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 24.07.2015 года N 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;

приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 г. регистрационный № 66403);

приказом Минтруда России от 13.03.2023 N 136н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-дефектолог» (зарегистрировано в Минюсте России 14.04.2023 N 73027з);

Уставом, лицензией на образовательную деятельность и другими локальными актами муниципального бюджетного учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (далее – Центр).

Этическим Кодексом педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, проходившем в мае 2003 г.);

Положением «Работа в отделении лечебной педагогики и абилитации МБУ ЦППМСП.

Новизна:

Предложенная нами программа позволяет активизировать процесс развития произвольной регуляции двигательной сферы, сенсомоторной активности детей, поведения в целом, способствует формированию пространственных представлений, развитию общей и мелкой моторики, регуляции мышечного тонуса и обогащению эмоционального опыта в процессе деятельности, что, в конечном итоге, формирует основу для общего интеллектуального, физического, эмоционального развития ребенка.

У детей с расстройствами аутистического спектра ярко выражены нарушения развития моторной сферы. Это выражается в моторной неловкости, недостаточной координации движений, плохой переключаемости с одного движения на другое. Некоторые дети не могут повернуться без посторонней помощи, не умеют прыгать, стоять на одной ноге, не в состоянии перешагнуть через препятствие, бросить мяч в цель, поймать его. У детей долго и с большим трудом формируются серии движений, что необходимо для развития двигательных навыков. Существенно страдает координация движений обеих рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация). Снижена двигательная память. Мелкие целенаправленные движения (нанизывание бус, шариков, складывание мозаики, застегивание пуговиц и т.п.) также вызывают у детей большие затруднения.

Поэтому таким детям необходимы систематические упражнения, направленные на то, чтобы научить ребенка управлять своим телом, помочь ему овладеть жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем, метанием. При выполнении упражнений воздействие на сенсомоторный уровень (т.е. на «тело») вызывает активизацию всех высших психических функций: внимания, мышления, памяти, речи (т.е. «головы»). Восстановление контакта с собственным телом, снятие телесных напряжений, актуализация и закрепление телесных навыков создает условия «включения» этих процессов.

Актуальность данной программы вызвана необходимостью совершенствования системы психолого-педагогического сопровождения детей с РАС, в т.ч. обеспечения соответствия государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества (нормативные документы – см.выше), а также состоит том, чтобы отвечать потребностям современных детей и родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем детей с РАС.

Педагогическая целесообразность.

С помощью сенсомоторной коррекции можно воздействовать на ряд факторов, которые могут выступать в качестве причин нарушения психосоматического развития (наличие субъективной слитности эмоциональных и телесных процессов, нарушение формирования интрацептивных словарей, задержка развития представлений о собственном теле и др.). Сенсомоторная коррекция способствует формированию более полной категориальной структуры телесного опыта, интеграции в нее соматических ощущений. Особое внимание уделяется становлению схемы тела и образа физического "Я", конструируемых под влиянием различных сенсорных впечатлений: кинестетических, тактильных, зрительных, проприоцептивных и др., пространственно-временных представлений, а также под влиянием повышения телесной рефлексии, сознательной оценки особенностей собственного тела, накопления соматоперцептивного опыта и получения обратной связи от участников коррекционного процесса.

Программа опирается на базовые постулаты Выготского Л.С., Лурия А.Р., Бернштейна Н.А. и нейропсихологические законы строения, развития и реабилитации мозговой организации ВПФ А.Р. Лурия - Л.С. Цветковой и Э.Г. Симерницкой.

В 2016 г программа успешно прошла апробацию на базе МБУ ДО Центр ППСС, в отделении лечебной педагогики и абилитации. Всего за данный период времени в программе приняло участие 77 детей.

Положительная динамика, наблюдаемая в ходе использования программы (Приложение №3), свидетельствует о том, что цели и задачи, поставленные перед программой, реализуются.

Цель программы: развитие и коррекция сенсомоторной сферы у детей с расстройствами аутистического спектра.

Задачи:

- оптимизация и стабилизация общего тонуса тела;
- развитие процессов восприятия (телесного, слухового, зрительного);
- освоение телесного и внешнего пространства;
- формирование процессов программирования, целеполагания и самоконтроля;
- развитие/коррекция основных двигательных действий у детей с РАС;
- развитие/коррекция координации движений воспитанников;
- развитие/коррекция навыков взаимодействия с окружающим миром.

Отличительные особенности

Предложенная нами программа позволяет активизировать процесс развития произвольной регуляции двигательной сферы, сенсомоторной активности детей, поведения в целом, способствует формированию пространственных представлений, развитию общей и мелкой моторики, регуляции мышечного тонуса и обогащению эмоционального опыта в процессе деятельности, что, в конечном итоге, формирует основу для общего интеллектуального, физического, эмоционального развития ребенка.

Программа включает различные дыхательные и двигательные упражнения, направленные на улучшение контроля над:

- тонусом мышц;
- процессом дыхания;
- координацией движений;
- чувством равновесия.

Сенсомоторная коррекция воздействует на глубинные структуры головного мозга. Метод сенсомоторной коррекции позволяет преодолеть дисфункции подкорково-стволовых структур и других отделов головного мозга, направлен на нормализацию морфофункционального созревания мозговых структур. Сенсомоторная коррекция воздействует на механизм возникновения отклонений в развитии, что позволяет не только снять отдельный симптом, но и улучшить функционирование центральной нервной системы в целом, повысить продуктивность протекания психических процессов.

Согласно теории онтогенетического развития Л.С. Выготского, каждый ребенок должен пройти определенные этапы развития. В норме оно должно быть таким:

- Рождение ребёнка. Ребёнок проходит родовые пути.
- Ребёнок лежит на спине.
- Поворачивается на один бок, на другой, на живот.

- Ползает по-пластунски.
- Поднимает руки, упирается.
- Поднимает голову и охватывает пространство.
- Садится.
- Ползает на четвереньках.
- Встаёт, сначала с помощью рук, потом без.
- Начинает ходить сначала с помощью взрослого, а затем самостоятельно.

Если ребёнок развивается, не нарушая этой последовательности, то правильно пройденные этапы двигательного развития запускают ряд важнейших рефлексов. Кроме того, позволяют ребёнку без искажений воспринимать пространственную сферу. Сейчас всё реже и реже можно встретить детей, у которых в младенчестве двигательное развитие проходит в правильной последовательности.

Поэтому очень важно работать над коррекцией двигательного развития детей с расстройствами аутистического спектра, так как имеются свои отклоняющиеся особенности в развитии. Такие особенности, как:

1. *Развитие мышечной системы и структуры тела.* Трудности ребёнка с расстройством аутистического спектра во многом обусловлены дефицитом или неправильным распределением мышечного тонуса и несбалансированных механизмов движения. Мышцы детей с расстройствами аутистического спектра, с одной стороны, чрезмерно напряжены (сокращены), а с другой - гипотоничны. Это связано с несбалансированностью между собой процессов возбуждения и торможения.

2. *Развитие практически всех измерений: латеральности* (интеграции левой и правой сторон), *центрации* (интеграция "верха" и "низа" тела) и *фокуса* (интеграции "перeda" и "спины" тела).

3. *Координация движений.* Дети с расстройствами аутистического спектра неустойчиво стоят на ногах, нескоординированы в процессе движений. У них может наблюдаться дисгармония в движениях и хаотичные движения из-за чрезмерного преобладания процессов возбуждения в нервной системе и частой сменой этих процессов процессами торможения. Ребенку с расстройством аутистического спектра, как и любому другому, необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса, снятие эмоционального напряжения и развития координации движения.

4. *Неинтегрированность базовых схем движений.* Новорожденный ребенок уже обладает набором рефлексов, одни из которых необходимы для его выживания, другие же являются атавизмами, памятью о предшествующей эволюции. У детей с расстройствами аутистического спектра, не интегрированы ряд базовых схем движений и внутриутробных и младенческих рефлексов. Чаще всего эти дети в своем двигательном развитии запаздывают с переходом на следующий этап (позже начинают ползать, ходить и пр.). Отставание сочетается у них с обостренным ощущением собственного личного пространства. Они глубоко уходят в него, из-за проблем развития внутриутробного и младенческого рефлекса - лабиринтного тонического в сгибании и разгибании. Также наблюдается задержанное развитие рефлекса установки головы. Поэтому их зрительный выбор и переключение внимания - хаотичны. Несбалансированным оказывается ряд младенческих рефлексов: хватательный, ползательный, автоматической ходьбы по Томасу, опорности рук и др. В связи с такой картиной очень важно в основу работы положить принцип интеграции младенческих рефлексов в общую систему телодвижений ребенка.

Программа основана на следующих подходах: бихевиоральном, гуманистическом, когнитивным и аналитическим.

О необходимости своевременного психомоторного, сенсомоторного развития детей свидетельствуют работы А.Н. Леонтьева (1975), А.Р. Лурия (1973), Н.С. Лейтеса (1971, 1980), П.Ф. Лесгафта (1952) и др. о влиянии моторной "простроенности" тела на уровень развития высших психических функций.

Психомоторное развитие ребенка (с учетом общих закономерностей онтогенеза) является базальным уровнем для дальнейшего психического развития как основы для полноценного обучения в школе и формирования учебных навыков. В дошкольном детстве невозможно провести четкую границу между психомоторным и когнитивным развитием ребенка. Двигательное развитие ребенка в последующем становится основой для его когнитивного, социального и эмоционального развития. Н.В.Дубровинская, Д.А.Фарбер, М.М. Безруких особо подчеркивают тот факт, что "необходимым компонентом когнитивной деятельности является психомоторное развитие. Факторы риска в развитии моторных функций имеют подавляющее большинство детей 6-7 лет (около 90%)"

Известно, что психическое развитие детей начинается внутриутробно, протекает в соответствии с четкой генетической программой и наиболее интенсивно продолжается до 9-летнего возраста. У каждой высшей психической функции есть свои схемы развития, знание которых позволяет своевременно и ювелирно точно заниматься психическим развитием детей.

Как пишет Карл Делагато, расстройства аутистического спектра возникают в результате умеренного, но диффузного поражения центральной нервной системы. При расстройствах аутистического спектра находят поражения различных структур мозга - отсюда и разные синдромы.

Как правило, стволые нарушения сочетаются с патологией шейного отдела спинного мозга, который контролирует развитие шеи, рук, мышц плечевого пояса. У детей с патологией шейного отдела спинного мозга эти мышцы слабы, часто наблюдается преобладание левой руки, сутулость. В раннем периоде развития у этих детей часто находят кривошею, низкий мышечный тонус, они плохо берут материнскую грудь, плохо спят.

В последние годы врачи придают большое значение поражению мозжечковой функции во время родов. У детей с расстройствами аутистического спектра мозжечковый синдром проявляется в нарушении координации движений, плохом развитии мелкой моторики. Дети с этим синдромом позже начинают сидеть, ходить, отстают в развитии двигательных навыков. Некоторые ученые полагают, что склонность детей с расстройствами аутистического спектра к стереотипным, повторяющимся движениям - хлопанье руками, кружение на одном месте и т.д. - связана со слабым развитием мозжечка.

Лимбическая система животных и человека ответственна за эмоциональную сферу, за адекватное эмоциональное реагирование на различные раздражители и стимулы окружающей среды. Дети с расстройствами аутистического спектра демонстрируют крайне недостаточную функцию лимбической системы: они часто и бурно реагируют на незначительные стимулы, маленькие детали - при этом игнорируя важные события в эмоциональной жизни. Реакция на слуховые, зрительные, тактильные и другие чувствительные раздражители совершенно неадекватна.

Более десяти лет назад итальянские ученые (Джакомо Риззолатти, Лучано Фадига, Леонардо Фогасси, Витторио Галлезе) начали изучать новую систему нервных клеток в

мозге - систему зеркальных нейронов. Эти нервные клетки располагаются в различных структурах нервной системы и ответственны за функцию подражания. Более того, зеркальные клетки обеспечивают сопереживание, понимание настроения других людей, их намерений. У детей с расстройствами аутистического спектра функции зеркальных нейронов нарушены, это приводит к нарушению распознавания намерений других людей, к снижению способности к сопереживанию, могут отмечаться различные дефекты речи.

Ребенок рождается стволовым существом, то есть при рождении у него миелинизированы и функционируют только ствол мозга и часть мозжечка. С развитием ребенка благодаря сенсомоторной деятельности (восприятию сенсорной информации и двигательным реакциям на нее) происходит стимуляция других, более высоких структур мозга, таких как лимбическая система, подкорковые, чувствительные и двигательные центры и, наконец, кора головного мозга. Ясно, что развитие высших при наличии поломок на уровне низших структур будет идти с нарушениями.

Программа основана на принципах:

1. Принцип общего следования логике онтогенеза (упражнения выполняются вначале лежа, затем сидя и, наконец, стоя).

2. Принцип возрастающей сложности. Возможно, что сначала все упражнения придется делать совместно с ребенком, беря его руки в свои, управляя его движениями. Потом он будет стараться повторить показанные движения, начнет выполнять упражнения по подражанию, а затем и по инструкции.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом специфической структуры аномального развития, общего состояния здоровья, возраста и характерологических особенностей ребенка.

4. Принцип четкого планирования, постепенного формирования стереотипа занятия (т.е. ребенок сначала делает массаж, потом учится попадать мячом в цель и т. д., зная при этом время или количество упражнений каждого вида). В случае негативной реакции ребенка, на какое либо упражнение, педагог не соблюдает строгих границ удерживания в программе, а заменяет упражнение на другое.

5. Принцип многократности выполнения упражнений, их расчленение на более мелкие. Иногда на отработку одного упражнения уходит длительное время. "Неважно, когда сформируется навык, главное, что он сформируется" - девиз работы с аутичными детьми. Поэтому переход от одного этапа программы к другому может носить длительный характер, плавно перетекать из одного этапа в другой.

6. Принцип учета возрастных особенностей (опоры на игровые методы).

7. Принцип положительного подкрепления, поощрения и похвалы. Поощрение, применяемое в процессе этого взаимодействия, формирует у ребенка чувство уверенности и создает положительную эмоциональную обстановку на занятиях.

Методы:

- сенсорно интегративный метод;
- метод «замещающего онтогенеза»;
- сенсомоторная коррекция.

Характеристика адресата программы

Программа рекомендуется для детей дошкольного и младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра.

Противопоказания

По медицинским показаниям: детям с эпилепсией, сердечной недостаточностью, с повышенным артериальным и внутричерепным давлением.

Сроки и этапы реализации.

Срок реализации программы: 1 год.

Продолжительность курса – 36/72 занятия.

Периодичность занятий - 1-2 раза в неделю.

Длительность занятия:

Дошкольный возраст: 30 мин. (5+15+10)

Младший школьный возраст: 45 мин. (5+25+15)

На отработку определенных универсальных учебных навыков /УУД (в рамках задач и содержания программы) количество занятий может быть увеличено и может варьироваться от 36 занятий в год до 72.

Занятия могут проводиться 1 раз в неделю (36 занятий в год), так и 2 раза в неделю (72 занятия в год). Количество занятий в неделю определяется специалистом, в зависимости от результатов первичной диагностики и особенностей ребенка с РАС. При этом количество занятий по реализации задач каждого блока увеличивается.

Таким образом, тематический и календарно-тематический план представлены в расчете на минимум занятий (36 занятий в год).

В программу входят диагностический и коррекционный этапы. Диагностика проводится дважды: в начале реализации программы (первичная) и в конце (итоговая диагностика).

Программа состоит из следующих этапов:

1.Диагностический этап. Первичная диагностика.

Диагностика проводится в начале года. Диагностируются: особенности сенсорной и двигательной сфер, двигательные умения и навыки, особенности внимания и восприятия пространства.

2.Коррекционный этап.

Делится на 3 уровня, для которых характерны свои цели и задачи.

3.Заключительная диагностика.

Проводится в конце года, по окончании курса коррекционно-развивающей работы.

Коррекционный этап делится на три уровня, для которых характерны свои цели и задачи:

- стабилизация и активация энергетического потенциала организма, функциональная активация подкорковых образований головного мозга;
- формирование базовых составляющих произвольной саморегуляции;
- формирование смыслообразующей функции психических процессов и произвольной саморегуляции.

Таблица

«Этапы реализации программы»

№	Название этапа	Цели и	Участ-	Направление	Методы и	Сроки
---	----------------	--------	--------	-------------	----------	-------

		задачи этапа	ники	работы	методики работы	реализации
1.	Организац онный этап	Выявление особенностей сенсорной и двигательной сфер, двигательных умений и навыков, особенностей внимания и восприятия пространства.	Дети, родители	Комплектование группы,	консультации	Сентябрь
2.1	Коррекцион но- развивающи й этап. Стабилизация и активация энергетическог о потенциала организма, функциональна я активация подкорковых образований головного мозга.	1. Оптимизация общего тонуса тела, проработка «проблемных зон». 2. Развязывание синкинезий. 3. Расширение полей зрительного восприятия 4. Формирование сенсомоторных взаимодействий.	Дети	Коррекционно- развивающая работа	Коррекционно- развивающие занятия: - двигательные и вестибулярные игры и упражнения; - упражнения на развитие ловкости, меткости; - упражнения на развитие межполушар- ного взаимодействия; - подвижные игры и игры по правилам; - игры и задания на развитие процессов внимания, мышления, эмоционально- аффективной сферы.	Октябрь- Май
2.2	Коррекцион но- развивающи й этап. Формирование базовых составляющих произвольной саморегуляции.	1. Формирование сенсомоторных взаимодействий. 2. Формирование пространственных представлений. 3. Развитие целостного образа тела. 4. Освоение внешнего и телесного пространства. 5. Развитие зрительно-моторной координации.				
2.3	Коррекцион но- развивающи й этап. Формирование смыслообразую щей функции	1. Повышение уровня само- регуляции и произвольного контроля; 2. Формирование последова-				

	психических процессов и произвольной саморегуляции	тельности, произвольного внимания.				
3.	Заключительный этап.	Сравнительный анализ данных, полученных в начале работы программы и по окончании курса.	Дети, родители	Анализ результатов	консультации	Май

Формы занятий.

С детьми проводятся индивидуальные занятия и в микрогруппе. Оптимальное количество детей в микрогруппе – 2-4 человека.

Если у ребенка не сформированы навыки работы с глиной даже частично, то занятие проводится только индивидуально, с развитием навыков возможно объединение детей в микрогруппу.

Формы занятий: индивидуальная и групповая. На 3 уровне коррекционной работы дети объединяются в малые группы по 2-3 человека, и полные группы по 6-8 человек в зависимости от их возможностей.

Ожидаемые результаты:

- повышение работоспособности;
- овладение двигательными навыками и умениями, соответствующими возрасту;
- приобретение навыка управления своим телом и ориентировки в пространстве;
- восприятие и выполнение инструкции (по подражанию и вербальной);
- удержание действий и операций деятельности, их выполнение;
- приобретение навыка контроля своего поведения, регуляции собственного эмоционального состояния;
- приобретение навыка взаимодействия со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений.

Ведение специалистом внутренней документации (журнал индивидуальной и групповой работы, утверждение программы на методическом совете центра, приказы о проведении контрольной регулирующей деятельности).

Проведение предварительной и итоговой диагностики согласно диагностическому протоколу, заполняемому специалистом в начале и конце года (Приложение 1). Данный протокол заполняется специалистом на основе наблюдения за ребенком во время выполнения предъявляемых проб.

Для учета эффективности целесообразно проводить диагностику с помощью тех же приемов, которые использовались перед началом *коррекционно-развивающей работы*:

Оценка выполнения заданий проводится *по следующим уровням*:

- «0» баллов - задание недоступно, даже после подробного,
- «1» балл - задания выполняется с большой организующей помощью многократного разъяснения;
- «2» балла - самостоятельное выполнение предложенного задания

Критерии оценки эффективности, подтверждающие результативность программы.

В качестве критериев оценки эффективности программы были выделены следующие:

- уровень двигательных умений и навыков;
- произвольность выполнения заданий;

- восприятие (пространство, слуховой и зрительный гнозис);
- координация движений, зрительно - моторная координация;
- внимание (устойчивость, концентрация, переключаемость).

Методами оценки эффективности программы является проведение первичной и итоговой диагностики ежегодно. (Приложение 1)

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Знакомство. Налаживание эмоционального контакта.		2	2	Наблюдение, диагностика
2	Стабилизация и активация энергетического потенциала организма, функциональная активация подкорковых образований головного мозга. 1.Оптимизация общего тонуса тела, проработка «проблемных зон». 2.Развязывание синкинезий. 3.Расширение полей зрительного восприятия 4.Формирование сенсомоторных взаимодействий.	0,5	11,5	12	Наблюдение
	Формирование базовых составляющих произвольной саморегуляции. 1.Формирование сенсомоторных взаимодействий. 2.Формирование пространственных представлений. 3.Развитие целостного образа тела. 4.Освоение внешнего и телесного пространства. 5.Развитие зрительно- моторной координации.		10	10	Наблюдение
	Формирование смыслообразующей функции психических процессов и произвольной саморегуляции. 1.Повышение уровня саморегуляции и произвольного контроля; 2.Формирование последовательности, произвольного внимания.	0,5	9,5	10	Наблюдение
3	Завершающий Сравнительный анализ данных, полученных в начале работы программы и по окончании курса.		2	2	Итоговая диагностика
Итого		1	35	36	

«Календарно - тематический план занятий».

Наименование разделов (блоков) и тем занятий	Цель занятия	Кол-во занятий
Налаживание эмоционального контакта.	Выявление особенностей сенсорной и двигательной сфер, двигательных умений и навыков, особенностей внимания и восприятия пространства.	2
Коррекционно-развивающая работа. Стабилизация и активация энергетического потенциала организма, функциональная активация подкорковых образований головного мозга.	1. Оптимизация общего тонуса тела, проработка «проблемных зон». 2. Развязывание синкинезий. 3. Расширение полей зрительного восприятия 4. Формирование сенсомоторных взаимодействий.	12
Коррекционно-развивающая работа. Формирование базовых составляющих произвольной саморегуляции.	1. Формирование сенсомоторных взаимодействий. 2. Формирование пространственных представлений. 3. Развитие целостного образа тела. 4. Освоение внешнего и телесного пространства. 5. Развитие зрительно-моторной координации.	10
Коррекционно-развивающая работа. Формирование смыслообразующей функции психических процессов и произвольной саморегуляции.	1. Повышение уровня саморегуляции и произвольного контроля; 2. Формирование последовательности, произвольного внимания.	10
Анализ результатов, получение обратной связи	Сравнительный анализ данных, полученных в начале работы программы и по окончании курса.	2
Итого		36

Структура занятий

Занятия состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой из них характерны свои задачи.

В каждое занятие входят:

- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- двигательные упражнения "ползания";
- задания на развитие когнитивных функций (памяти, внимания, мышления, речи)

(чередуются от занятия к занятию);

- разминки, растяжки, массаж и другие упражнения, взятые из методов йоги, телесной терапии, восточных техник оздоровления (чередуются от занятия к занятию).

Таблица

Этапы	Время	Задачи	Содержание
Вводная часть	5-10 минут	Формирование навыка взаимодействия с взрослым; вступление с ребёнком в контакт, создание условий для доверительных и безопасных отношений; мобилизация внимания детей; установление эмоционального контакта.	Приветствие, подготовка каждым ребёнком индивидуального места для занятий (одеяло или

			коврик).
Основная часть	30-40 минут	Повышение потенциально энергетического уровня ребёнка; повышение уровня активизации коры головного мозга; регуляция мышечного тонуса, снятие зажимов в теле; развитие тактильной (телесной) чувствительности; развитие ощущений границ своего тела в пространстве; развитие координации движений; развитие межполушарного взаимодействия; развитие крупной и мелкой моторики; развитие произвольности, способности регулировать и контролировать свою деятельность.	Массаж, дыхательные, глазодвигательные упражнения, растяжки, телесные упражнения, упражнения для крупной и мелкой моторики
Заключительная часть	10-15 минут	Стабилизация эмоционального состояния для перехода к другим видам деятельности; оптимизация мышечного тонуса; снятие эмоционального напряжения; поддержание психофизического тонуса.	Используются упражнения на эмоциональную и физическую релаксацию, упражнения на фитболах, игра в мяч, подвижные игры, проводится ритуал прощания и уборка ребятами мест для занятия.

Условия реализации:

Требования к кадровому составу: данная программа предназначена для специалистов (педагогов-психологов, специалистов по двигательной коррекции, реабилитологов), работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих опыт работы с детьми с эмоционально-волевыми нарушениями.

Требования к помещению: с учетом специфики детей, для ориентации в пространстве, пол в спортивном зале имеет разметку для специальных физических упражнений

Для реализации программы необходим спортивный зал со следующим оборудованием:

- мячи различного диаметра и веса, фитболы;
- сенсорные мячики;
- гимнастические палки;

- дискобол;
- скакалки;
- обручи разных цветов;
- мягкие модули, туннели;
- скамейки гимнастические;
- игольчатая дорожка;
- баскетбольная корзина;
- пластмассовые кегли и шары;
- шведская стенка;
- детский батут;
- гантели;
- беговая дорожка;
- силовой комплекс;
- доска для пресса;
- велотренажеры;
- самокаты.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы: для реализации программы не требуется выход в интернет. Желательна библиотека психолого-педагогической литературы.

Методическое обеспечение: методологической основой данной программы по сенсомоторной коррекции для детей с РАС являются: «метод замещающего онтогенеза» Семенович А.В., целью которого является развитие мозгового обеспечения психического онтогенеза. Он опирается на базовые постулаты Выготского Л.С., Лурия А.Р., Бернштейна Н.А. и нейропсихологические законы строения, развития и реабилитации мозговой организации ВПФ А.Р. Лурия - Л.С. Цветковой и Э.Г. Симерницкой; терапия, основанная на сенсорной интеграции Э.Джин Айрес. Целью терапевтического вмешательства является улучшение обработки и организации сенсорной информации мозгом. Такая терапия стимулирует движения тела, порождающие двигательные (вестибулярные), мышечные, суставные, компенсаторные (т.е. проприоцептивные) и тактильные ощущения, а также ощущение давления.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Основная литература:

1. Захарова, И.Ю. Лечебно-педагогическая диагностика детей с нарушением эмоционально-волевой сферы [Текст]: Лечебная педагогика: методические разработки/Захарова И.Ю., Моржина Е.В.-М.: Теревинф, 2010.-80 с.
2. Зиннхубер, Хельга. Как развивается ваш ребенок? Таблицы сенсомоторного развития, игры и упражнения: от 4 до 7,5 лет. Изд. 2-е [Текст]/Хельга Зиннхубер; [пер. с нем. Е.Араловой].- М.:Теревинф, 2010.-160с.
3. Никольская, О.С. Аутичный ребенок. Пути помощи [Текст]: изд.5-е. Особый ребёнок./ Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М.-М.: Теревинф. 2009.-288с.
4. Ньюкинтъен, Чарльз. Детская поведенческая неврология. В двух томах. Том 1.[Текст]/ Чарльз Ньюкинтъен; пер. с англ. Д.В. Ермолаев, Н.Н. Заваденко, Н.Н. Полонская; под ред. Н.Н. Заваденко. М.:Теревинф, 2009.-288с.
5. Ньюмен, Сара. Игры и занятия с особым ребенком. Руководство для родителей/Пер. с англ. Н.Л. Холмогоровой.- Изд. 5-е, стереотипное.- М.: Теревинф, 2011.- 236с.- (Особый ребенок).
6. Семенович, А. В.Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте [Текст]:учеб.пособие для высш. учеб. заведений./Семенович А. В.-2002.-232с.

Дополнительная литература:

1. Бабенкова, Р.Д. Пути исправления дефектов моторики и физического развития учащихся младших классов вспомогательной школы средствами физического воспитания [Текст] : Автореф. диссертация. кан. пед. наук./Бабенкова Р.Д. – М.:1963 - 19 с.
2. Баенская, Е.Р. Помощь в воспитании детей с особым эмоциональным развитием (ранний возраст) [Текст]/ Баенская Е.Р.-М.: Теревинф, 2007.- (Особый ребенок).- 112с.
3. Выготский, Л.С. Избранные психологические исследования [Текст] /Выгодский Л.С.-М.:1956.-549с.
4. Горячева Т. Г. Оригинальная статья. Сенсомоторная коррекция при различных отклонениях психического развития [Текст]/ Т.Г. Горячева, А.С.Султанова// Неврологический вестник.-2008.-№ 3.- С.56-60.
5. Доман, Глен Дошкольное обучение ребенка [Текст]: пер. с англ. / Г. Доман, Д. Доман. - М.: Аквариум, 1995. - 399 с.: ил.
6. Дубровинская, Н.В. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии [Текст] : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Дубровинская Н.В., Фарбер, Д.А., Безруких, М.М.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 144 с.: ил
7. Лурия, А.Р. Основы нейропсихологии. [Текст]:учеб.пособие. / Лурия А.Р.-М.: Академия. 2009.-384с.
8. Максимова, Е. В.Уровни общения. Причины возникновения раннего детского аутизма и его коррекция на основе теории Н. А. Бернштейна. [Текст]/ Максимова Е.В. – М.:Издательство «Диалог-МИФИ», 2008. – 288 с.
9. Плаксунова, Э. В. Характеристика нарушений двигательной сферы у детей с аутизмом: Особенности орг. занятий по коррекции и развитию двигат. сферы у детей с нарушениями аутистич. спектра [Текст]: Плаксунова Э.В// Аутизм и нарушения развития. - 2008. – № 2. – С.50-52.
10. Плаксунова, Э. В. Особенности двигательной сферы и психомоторики детей с аутизмом [Текст]: Плаксунова, Э.В // Аутизм и нарушения развития. - 2008. – № 3. – С. 10-12.
11. Потапчук, А.А. Диагностика развития ребенка [Текст]/А.А. Потапчук.- СПб.: Речь, 2007.-154с.
12. Ульянова, Р.К. Коррекция двигательных нарушений у детей дошкольного возраста с ранним детским аутизмом [Электронный ресурс]
13. Цыганок, А.А. Нейропсихолог в реабилитации и образовании [Текст]/ Цыганок А.А. – М.: Теревинф, 2008. – 400с.
14. Якубович, М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания [Текст]: пособие для учителя/М.А. Якубович, О.В. Преснова.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС,2006.- 287с.
15. Э. Джин, Айрес Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. [Текст] / Перевод с англ. Ю. Даре, научный редактор Е. Клочкова.– М., Теревинф, 2009. – 272 с.
16. Каган, Виктор Ефимович. Аутизм. Родителям об аутизме / Виктор Коган. – Москва : Питер, 2016. – 160 с.
17. Колганова, В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. – М.: АЙРИС-пресс, 2016. – 416 с.: ил. – (Культура здоровья с детства)
18. Кислинг, У. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие / Улла Кислинг [пер. с нем. К.А. Шарп]. Москва: Теревинф, 2014.240 с.
19. Сиратюк, А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников [Текст]: практическое пособие./Сиратюк А.Л. - М.: АРКТИ, 2008. - 60 с.

Интернет-ресурсы

Центр поддержки семьи «Обнаженные сердца»
<https://nakedheart.center/>

ЦЛП «Особое детство»:
<https://ccp.org.ru/?ysclid=ljwx94hvy9221743890>

«Контакт» Елена Багарадникова:
<https://contact-autism.ru/about/faces?ysclid=ljwxb3qkfs912458787>

Фонд «Выход»:
<https://autism.help/?ysclid=ljwxf79vuv892970030>

приложение № 1

Протокол диагностики сенсомоторного развития

(ф.и. возраст)

№		Начало года		Конец года	
		Балл по заданию	Средний балл	Балл по заданию	Средний балл
1.	Двигательные навыки и умения				
	Ползание:				
	- с помощью рук и ног на животе				
	- с помощью рук и ног на спине				
	- ползание на четвереньках				
	Ходьба:				
	- по прямой линии				
	- между предметами				
	- по гимнастической скамейке				
	- на носках				
	- на пятках				
	- ходьба спиной вперед				
	Залезание на гимнастическую стенку				
	Бег:				
	- бег по кругу				
	- бег с остановкой по сигналу				
	Прыжки:				
	- на месте на двух ногах				
	- на одной ноге				
	- вправо-влево				
	- с продвижением вперед и назад				
	Игра в мяч				
	- броски мяча в руки				
	- ловля мяча				
	- броски в цель				
	- удар ногой по лежащему мячу				
2.	Произвольность				
	- выполнение заданий по словесной инструкции				
	- выполнение заданий по подражанию				
3.	Восприятие				
	Пространственный гнозис:				
	- Вестибулярное восприятие				
	- Ориентация в собственном теле				
	- Ориентация в окружающем пространстве				
	Слуховой гнозис:				
	- Воспроизведение ритмических структур				
	- Локализация источника звука				
	Зрительный гнозис:				
	- Фиксация взгляда на предмете				
	- Прослеживание предмета				
4.	Координация движений				
5.	Зрительно моторная координация				
6.	Внимание				
	- устойчивость внимание				
	- концентрация внимания				
	- уровень переключаемости				

заключение: _____

рекомендации:

Педагог-психолог _____ М.А.Обласова

Конспект занятий с детьми.

Занятия 1-4

Данные 4 занятия проводятся по единой схеме:

1. Приветствие, вступление в эмоциональный контакт, знакомство с пространством комнаты
2. Массаж от ног до головы, лежа с прощупыванием мышечной и поведенческой реакции на болевые ощущения. Каждый локальный массаж конечностей заземляется на животе. Живот - это активизация подкорки головного мозга (более низшие уровни развития). Грудь - это активизация коры головного мозга.
3. Массаж рук сидя с прощупыванием мышечной и поведенческой реакции на болевые ощущения. Каждый локальный массаж конечностей заземляется на животе, щеках.
4. Рукой ребенка стучим по полу с другой стороны тела или поглаживаем поверхность пола - развитие чувствительности рук.
5. Рука поднимается, расслабляется, а потом с силой отбрасывается в сторону другой части тела - вызываем интуитивную реакцию ребенка на боль. То же и с другой рукой. Все делается по 10 раз.
6. Игра «Поезд» - стучим своей рукой по полу, приближаясь от пояса ребенка к его лицу (ребенок должен рукой остановить поезд) за это его хвалят - увеличиваем темп прохождения каналов восприятия от сигнала в мозг, из мозга на периферические зоны (здесь реакции руки).
7. Лежа щекотать 1 минуту - активизация подкорки головного мозга.
8. Смотреть в глаза счет до 10
9. Раскачки на спине вперед назад и вправо влево, на животе (упражнение «уточка») вперед назад и вправо влево.
10. Сидя по-турецки:
 - Игра в «Ладушки» с изменением позиции рук. Проверяем реакцию ребенка и его включенность в ситуацию.
 - Игра «Муха» - вырабатываем у ребенка интуитивную защитную реакцию, формируем периферическое восприятие (реакция рук).
11. Раскачки на большом мяче - развитие мозжечкового баланса, так же осознание своего тела в пространстве и управление им.
12. Положить ребенка к себе на колени спиной - развивать спинной прогиб позвоночника. То же на большом мяче - положить ребенка спиной на мяч.
13. Стоя: игры на равновесие - развитие мозжечковой зоны и осознание своего тела в пространстве. Поднять ногу ребенка и удерживать, не разрешая ни за что держаться.
- «Мишка косолапый» под стихотворение поднимать то одну то другую ногу, ребенок удерживает равновесие.
- Ребенок становится на крупную возвышенность, где стоит достаточно не устойчиво, специалист бьет по ней ногой, ребенок должен устоять - осознание своего тела в пространстве развитие мозжечкового баланса.
14. Лестница: залезать и слезать с лестницы 10 раз. Лучше если ребенку будет дано какое-нибудь задание (постучать по стене, бросить мяч, повисеть на руках и т.д.)
15. Игры с мячом - развитие межполушарного взаимодействия: ловить легкий мяч и бросать специалисту, бросить можно, так что бы ребенок почувствовал, если не поймает, то может быть больно. Бросать и ловить мяч на 1 кг, 2 кг, 3 кг. Бросать мяч от груди, сверху. Ребенок ловит легкий мяч лежа, специалист бросает мяч с верха
16. Прощание. Подведение итогов занятия.

Занятие 4-12

Данные 8 занятий проводятся по единой схеме:

1. Приветствие, вступление в эмоциональный контакт, знакомство с пространством комнаты.
2. Массаж и самомассаж.
 - Массаж от ног до головы, лежа с прощупыванием мышечной и поведенческой реакции на болевые ощущения. Примечание: каждый локальный массаж конечностей заземляется на животе, на щеках.
 - «Ушки». Уши растираются ладонями по всем направлениям, как будто они замерзли.
 - «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука - от правого виска к левой части затылка
3. Дыхательные упражнения.

- «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

- Дыхание только через правую, затем только через левую ноздрю. Дыхание медленное, глубокое.

4. Глазодвигательные упражнения.

Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям: вверх, вниз, направо, налево и четырем вспомогательным: по диагоналям, к себе (сведение глаз к центру) и от себя. И.П. - лежа или сидя

5. Растяжки.

Упражнения, лежа на спине

- «Качалка». И.п. - лежа на спине. Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант - перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.

- «Бревнышко» Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы "смотрят" вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко».

- «Линейные растяжки». Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами.

- Ползание на спине: при помощи рук и ног.

Упражнение, лежа на животе.

- «Кобра». И.п. - лежа на животе. Ладони упираются в пол на уровне плеч. «На вдохе, как кобра медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ноги и таз при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». На выдохе - медленный возврат в и.п. и расслабление.

- «Корзиночка». Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед-назад, направо - налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.

- «Кошка». Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони; бедра и руки перпендикулярны полу. С вдохом отвести голову назад и прогнуть позвоночник вниз. С выдохом зашипеть; подбородок к груди, спина выгибается вверх.

- Ползание на животе: при помощи рук и ног.

Упражнения, сидя на полу

- Сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на голени. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

- «Бабочка». Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.

6. Упражнения общую и мелкую моторику.

- «Велосипед» И.п. - лежа на спине. Имитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; то же - до одноименного колена; затем - снова до противоположного колена

- «Перекрест» Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног; наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторить упражнение трижды, меняя перекрестное положение ног.

- «Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

- «Цепочка». «Колечки» правой и левой руки поочередно соединяются.

7. Упражнения, направленные на формирование зрительно - пространственных представлений

- Ходьба за педагогом в заданном направлении (держась за руки, друг за друга);

- Преодоление полосы препятствий.

8. Упражнения на развитие координации движений, вестибулярные реакции

- «Мишка косолапый» Под стихотворение поднимать то одну то другую, ребенок удерживает равновесие.

- Прыжки на батуте;

- Лазание по гимнастической стенке.

9. Игры с движениями и тактильными ощущениями.

- «Мишка косолапый» Под стихотворение поднимать то одну то другую, ребенок удерживает равновесие.

- «Ладушки» Игра с изменением позиции рук. Проверяем реакцию ребенка и его включенность в ситуацию.

- «Муха» Выработываем у ребенка интуитивную защитную реакцию, формируем периферическое восприятие (реакция рук).

10. Релаксация.

- «Поза покоя». Ребенок находится в удобной для него позе. Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя:

*Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют,
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно -
Расслабление приятно!*

11. Прощание. Подведение итогов занятия.

Занятие 12 – 20

Данные 8 занятий проводятся по единой схеме:

1. Приветствие, вступление в эмоциональный контакт, знакомство с пространством комнаты

2. Массаж и самомассаж.

- Суставной массаж: разгибание локтевых, коленных и суставов кисти; массаж пальцев рук и ног. И.П.- лежа.

- Массаж от ног до головы, лежа с прощупыванием мышечной и поведенческой реакции на болевые ощущения. Примечание: каждый локальный массаж конечностей заземляется на животе, на щеках.

- Упр. «Кулачки», «Ушки» (см. комплекс 1).

- «Веселые носики» - потереть область носа пальцами, затем ладонями, до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. Прodelать 3-5 поглаживающих движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз.

3. Дыхательные упражнения

- Сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом.

- И.п. то же. Вдох через нос, на выдохе - длительное произношение звуков (ж, ш, з, с, о, а, у).

4. Глазодвигательные упражнения. (см. комплекс 1).

5. Растяжки.

Упражнения, лежа на спине

- Упр. «Качалка», «Бревнышко», «Велосипед» (см. комплекс 1).

- «Струночка». И.п. - лежа на спине. Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, холодным, гладким; шее или ногам неудобно и т. д.

- Ползание на спине: только при помощи рук.

Упражнения, лежа на животе.

- Упр. «Кобра», «Корзиночка», «Кошка» (см. комплекс 1).

- Ползание на животе: только при помощи рук.

Упражнения, сидя на полу.

- Ноги вытянуть, наклониться вперед с прямой спиной и захватить руками большие пальцы ног. При этом указательный и средний пальцы обхватывают большой палец ноги, а большой надавливает на ногтевую пластинку. Обязательно колени держать прямыми (если не получается схватиться за пальцы ног, возьмитесь за щиколотки или за икры).

- «Бабочка». (см. комплекс 1).

- «Лев». Сидя на пятках, немного наклониться вперед, опираясь руками о колени (пол). Широко открыть рот, максимально высунуть язык и издать громкий и страшный «львиный рык».

6. Стабилизация и оптимизация общего тонуса.

- «Потянулись – сломались». Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Педагог: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), плечах (хлопок), упали». И т. д. до мягкого падения на пол.

7. Упражнения на общую моторику.

- Ползание на четвереньках: с одновременным выставлением вперед руки и ноги; голова поднята и неподвижна, лицо направлено вперед (*усложнение - ускорение темпа*);

- «Эмбрион» И.п. - лежа. Прокатываться туда - обратно, свернувшись «калачиком».

- «Вездеход» И.п. - лежа. Передвигаться лицом вперед, а затем - спиной вперед с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

8. Упражнения для развития ловкости и мелкой моторики рук.

- «Колечко», «Цепочка» (см. комплекс 1).

- Прыжки на месте на двух ногах: ноги врозь и ноги вместе; чередование прыжков: ноги врозь и ноги скрестно. Используются различные комбинации с движениями рук.

- Игра «Колпак мой треугольный» Цель - развитие внимания, эмоциональная разрядка. *«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак».* Все повторяют слова несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слов жестом. Последнее исполнение состоит практически из жестов.

9. Упражнения, направленные на формирование зрительно - пространственных представлений.

- Ходьба змейкой

- Бросок мяча в цель (корзина, кольцо)

10. Игры с движениями и тактильными ощущениями.

- Торможение, возня: обычно происходят на полу, и ребенок является инициатором этой игры.

- «Догоню-догоню» («поймаю-поймаю»): вы делаете вид, что пытаетесь поймать ребенка, он же с визгом убеждает.

- В игре «Змейка» возьмите ленточку (скакалку, веревку) и, делая колебательные движения, отходите от ребенка, предлагая ему догнать змею: «Уползает, уползает змейка! Скорее догони!». Дайте ребенку возможность победно наступить на змейку ногой.

11. Релаксация.

- «Загораем».

Представьте себе, что ноги загорают на солнышке.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены.

12. Прощание. Подведение итогов занятия.

Занятие 20 -28

Данные 8 занятий проводятся по единой схеме:

1. Приветствие, подготовка каждым ребенком индивидуального места для занятий (одеяло или коврик).

2. Массаж и самомассаж. (см. комплекс 2)

3. Дыхательные упражнения.

- «Ветер» (см. комплекс 1).

- «Шарик». Представить желтый или оранжевый шарик, расположенный в животе. На вдохе шарик

надувается, на выдохе сдувается (диафрагмальное дыхание).

4. Глазодвигательные упражнения. (см. комплекс 1).

5. Растяжки.

Упражнения, лежа на спине.

- Упр. «Качалка», «Бревнышко», «Велосипед» (см. комплекс 1).

- «Струночка» (см. комплекс 2)

- Ползание на спине: только при помощи ног.

Упражнения, лежа на животе.

- Упр. «Кобра», «Корзиночка», «Кошка» (см. комплекс 1).

- Ползание на животе: только при помощи ног.

Упражнения, сидя на полу. (см. комплекс 2)

6. Упражнения для развития мелкой моторики рук, развитие межполушарных взаимодействий.

- «Коза» Идет коза рогатая, За малыми ребятами...

Ладонка внутренней стороной - вниз. Указательный пальчик и мизинчик выставить вперед и двигать в разные стороны; средний и безымянный - прижать к ладонке и обхватить большим.

- «Цепочка» (см. комплекс 1).

- «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций.

7. Упражнение для развития внимания и координации.

- Руки поочередно вперед, вверх, в стороны, вниз. То же самое в ходьбе, в прыжках, в поворотах вокруг себя.

- Руки поочередно на плечи, на пояс, на бедра, на колени. То же самое в ходьбе, в прыжках, в поворотах вокруг себя.

- Стойка на одной ноге;

8. Упражнения для развития физических качеств. Сила.

- Глубокие приседы на обеих ногах.

9. Игры с движениями и тактильными ощущениями.

- «Самолетики» Покружите ребенка в воздухе – «Полетели, полетели!», затем опустите на пол: «Приземлились».

- «Качалка» Пассивное раскачивание на коленях, в одеяле. Лучше это делать под песенки, сначала монотонная «Во поле береза стояла...», затем с меняющимся ритмом «Маленький ежик», и в конце с кульминацией «По кочкам...»

- Раскачки на мячах – фитболах (на животе, на спине, сидя) - развитие мозжечковой зоны и осознание своего тела в пространстве

- Катание на одеяле по полу (на животе, на спине, стоя)

10. Релаксация.

- «Штанга». И.п. стоя. Педагог: "Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом.

Штангу с пола поднимаем,

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали,

И еще послушней стали.

11. Прощание. Подведение итогов занятия.

Занятие 28 – 32

Данные 4 занятий проводятся по единой схеме:

1. Приветствие, подготовка каждым ребенком индивидуального места для занятий (одеяло или коврик).

2. Массаж и самомассаж. (см. комплекс 2)

- «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам, «разгладить» лоб от центра к вискам.

- «Глазки отдыхают». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным углам глаз; повторить то же движение под глазами. Помассировать брови от переносицы к вискам.

3. Дыхательные упражнения. (см. занятие 2).

4. Глазодвигательные упражнения.

- Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям, к себе - сведение глаз к центру, и от себя).

5. Растяжки.

Упражнения, лежа на спине

- Упр. «Качалка», «Бревнышко», «Велосипед» (см. комплекс 1).

- «Струночка» (см. комплекс 2)

- Ползание на спине: только при помощи ног, рук, при помощи рук и ног.

Упражнения, лежа на животе.

- Упр. «Кобра», «Корзиночка», «Кошка» (см. комплекс 1).

- Ползание на животе: только при помощи ног.

Упражнения, сидя на полу. (см. комплекс 2)

- Ползать и ходить на четвереньках, изображая, как двигаются различные животные, издавая характерные для них звуки (змея, крокодил, собака, ящерица, пантера и т.д.).

- «Крылья птицы». Скрестить ноги, спина прямая; взмахивать руками как крыльями («Какую птицу ты изображаешь?»)

Упражнения стоя.

- «Потягивание». Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в и. п., выполняя движения в обратном порядке

- «Скручивание корпуса» И.п. то же, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом в противоположную от рук сторону.

6. Упражнения для развития крупной моторики, ощущение границ своего тела в пространстве, формирования одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий.

- «Качалка» Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками; голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед - назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

- «Перекрест» Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног; наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторить упражнение трижды, меняя перекрестное положение ног.

- «Паучок» И.п.- сидя. Отталкиваясь от пола правой ногой и левой рукой одновременно, продвинуться вперед; затем оттолкнуться от пола левой ногой и правой рукой одновременно и т.д.

7. Упражнения, направленные на формирование зрительно - пространственных представлений

- Ходьба к цели в заданном направлении;

- Отведение руки (ноги) вперед- назад, вправо- влево;

- Повороты и наклоны вперед- назад, вправо- влево;

- Бег с преодолением препятствий;

8. Упражнения на развитие координации движений, вестибулярные реакции.

- Упражнения в ходьбе, беге, прыжках с учетом ориентиров (линии, разметке в спортзале)

- Упражнения в ходьбе, беге на ограниченной поверхности (скамейка, бревно)

- Ходьба и бег спиной вперед;

9. Упражнения на развитие межполушарных взаимодействий

-«Кулак - ребро - ладонь»

- «Лезгинка»

10. Упражнения для развития физических качеств. Ловкость.

- Круговые движения с мячом вокруг туловища в горизонтальной плоскости (переложить мяч спереди в левую руку, а сзади в правую руку). Затем сменить направление. То же - во фронтальной плоскости: (руки вверх - переложить мяч в левую руку; руки вниз и назад - переложить мяч в правую руку).

- Перехваты палки, которую ребенок держит в вертикальном положении, снизу вверх и сверху вниз; при горизонтальном положении палки — слева - направо и справа налево; перебрасывание палки в вертикальном положении из руки в руку.

11. Игры с движениями и тактильными ощущениями.

- Раскачки на мячах – фитболах (на животе, на спине, сидя) - развитие мозжечковой зоны и осознание своего тела в пространстве.

- Катание на одеяле по полу (на животе, на спине, стоя)

- Заворачивание в одеяло или игольчатую дорожку.

- «Горка» Съезжать с горки, сделанной например, из мягких модулей.

12. Стабилизация и оптимизация общего тонуса.

- «Насос и надувная кукла». Ребенок - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Педагог накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем кукла снова сдувается.

13. Релаксация.

- «Пляж». «Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».